**Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області**

Пам’ятка населенню

# ЩО ПОКЛАСТИ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТУРИСТИЧНОЇ АПТЕЧКИ?

м. Кропивницький

**Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області**

Пам’ятка населенню

**ЩО ПОКЛАСТИ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТУРИСТИЧНОЇ АПТЕЧКИ?**

м. Кропивницький

При підготовці до подорожі, особливо в іншу країну, вам потрібно передбачити можливість самодопомоги у разі виникнення симптомів хронічних захворювань або різкого погіршення самопочуття.

ОБОВ'ЯЗКОВО ВІЗЬМІТЬ З СОБОЮ АПТЕЧКУ!

Правильна туристична аптечка здатна виручити навіть в критичних ситуаціях. Ви повинні розуміти, що в чужій країні, без знання мови, навіть покупка звичайного аспірину може стати проблемою.

Рекомендується такий особистий аптечний набір (цей набір повинен містити хоча б один з усіх засобів кожної з груп добре знайомих вам медичних препаратів):

- засоби від головного болю – цитрамон, аналгін, спазмалгон;
- спазмалітик – но-шпа, спазмалгон;
- препарати проти діареї – фуразолідон, ентеросептол, імодіум;
- ентеросгель, вугілля активоване;
- препарати, які рекомендуються для зниження температури тіла людини – ібупрофен, німесил, парацетамол;
- серцеві препарати – валідол, валокордин, корвалмент;
- антигістамінні (протиалергійні) препарати – супрастин, лоратадин, едем, кларитин;
- антисептичні засоби – йод, перекис водню, розчин мірамістину;
- репеленти (препарати, які відлякують комах) у аерозолях та мазях;
- перев'язувальні матеріали – бинт звичайний, лейкопластир (звичайний та бактерицидний).

Склад аптечки може бути доповнений залежно від індивідуальних потреб. Тим, хто має хронічні захворювання, для правильного укомплектування індивідуальної туристичної аптечки, краще порадитись з лікарем.

Наявність цієї невеличкої аптечки дозволить вам уникнути великих незручностей, які можуть виникнути під час подорожі.

При підготовці до подорожі, особливо в іншу країну, вам потрібно передбачити можливість самодопомоги у разі виникнення симптомів хронічних захворювань або різкого погіршення самопочуття.

ОБОВ'ЯЗКОВО ВІЗЬМІТЬ З СОБОЮ АПТЕЧКУ!

Правильна туристична аптечка здатна виручити навіть в критичних ситуаціях. Ви повинні розуміти, що в чужій країні, без знання мови, навіть покупка звичайного аспірину може стати проблемою.

Рекомендується такий особистий аптечний набір (цей набір повинен містити хоча б один з усіх засобів кожної з груп добре знайомих вам медичних препаратів):

- засоби від головного болю – цитрамон, аналгін, спазмалгон;
- спазмалітик – но-шпа, спазмалгон;
- препарати проти діареї – фуразолідон, ентеросептол, імодіум;
- ентеросгель, вугілля активоване;
- препарати, які рекомендуються для зниження температури тіла людини – ібупрофен, німесил, парацетамол;
- серцеві препарати – валідол, валокордин, корвалмент;
- антигістамінні (протиалергійні) препарати – супрастин, лоратадин, едем, кларитин;
- антисептичні засоби – йод, перекис водню, розчин мірамістину;
- репеленти (препарати, які відлякують комах) у аерозолях та мазях;
- перев'язувальні матеріали – бинт звичайний, лейкопластир (звичайний та бактерицидний).

Склад аптечки може бути доповнений залежно від індивідуальних потреб. Тим, хто має хронічні захворювання, для правильного укомплектування індивідуальної туристичної аптечки, краще порадитись з лікарем.

Наявність цієї невеличкої аптечки дозволить вам уникнути великих незручностей, які можуть виникнути під час подорожі.